



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Tasavertainen yhteiskunta-ikäntyneen voimaannuttaminen mobiiliteknologiaan

Lyytinen, Katja

2016 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tasavertainen yhteiskunta- ikääntyneen voimaannuttaminen mobiiliteknologiaan

Katja Lyytinen
Hoitotyön koulutus
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2016

Lyytinen, Katja

Tasavertainen yhteiskunta-ikäntyneen voimaannuttaminen mobiiliteknologiaan

Vuosi 2016

Sivumäärä 38

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea ikääntyneen ihmisen tasavertaista osallistumista yhteiskuntaan. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten voimaannuttaminen nykytutkimuksissa ilmenee. Opinnäytetyön kysymykset olivat: mitä on voimaannuttaminen? Mitä on ikääntyneen voimaannuttaminen ja millä keinoilla tuetaan ikääntyneen ihmisen voimaannuttamista mobiiliteknologiaan?

Tulevien vuosien aikana ikääntyvien yli 65- vuotiaiden määrän kasvu asettaa haasteita suunniteltaessa hyvinvointipalveluja. Julkisen vallan tehtävä yhdessä kuntien kanssa on edistää yksilön mahdollisuuksia yhteiskunnalliseen toimintaan ja vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon. Eliniän pidentyessä ikääntyneiden aktiiviset elinvuodet lisääntyvät, ikääntyneet ovat terveempiä ja haluavat asua kodeissansa itsenäisesti. Jokainen vaikuttaa omaan terveyteensä ja hyvinvointiin omilla elintavoillaan ja valinnoillaan. Ikääntyneiden toimintakyvyn turvaamiseksi, elämänlaadun parantamiseksi ja terveyserojen kaventamiseksi, tarvitaan uusia ennalta ehkäiseviä, yksilöllisiä ja teknologisia palveluja. Hyvään ikääntymiseen kuuluu oikeus yhteiskuntaan sen tasa-arvoisena jäsenenä.

Opinnäytetyö oli laadullinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyön aineistoa kerättiin vuosilta 2010-2016. Opinnäytetyön aineistoa haettiin suomalaisista tietokannoista Nelli, Medici, Melinda, Laurea Finna, Google Scholar ja manuaalihakuna alan lehdistä. Opinnäytetyön aineistoksi valikoitui 11 Suomalaista artikkelia ja tutkimusta. Opinnäytetyön aineisto analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysiä. Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsaus on analyttisesti kirjoitettu tiivistelmä opinnäytetyön aineiston tutkimustuloksista.

Opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteella voidaan todeta että, voimaannuttamista voidaan määritellä monella tavalla. Voimaannuttaminen on ihmisen kasvamisen tukemista sisäiseen muutokseen yksilöllisesti hänen omassa muutosprosessissaan. Mitä on ikääntyneen voimaannuttaminen? Ikääntyneet tarvitsevat tukea voimaannuttavan tiedon sisäistämisessä, tiedon tulee olla rajattu sen hetkiseen tilanteeseen. Ikääntyneen voimaannuttamisen tukemista mobiiliteknologiaan tulee markkinoida yksilöllisten hyötyjen kautta.

Opinnäytetyö oli toteutettu Sipoon kunnan ikääntyneiden palvelujen tarpeeseen. Tämän opinnäytetyön tuloksista nousi vahvasti esille nykyaikainen voimaannuttamisen käsite. Voimaannuttamisessa on aina tavoitteena laadullinen muutos ihmisen elämässä. Mobiiliteknologia voi parantaa ja lisätä ikääntyneen vaikuttamisen mahdollisuuksia. On tärkeää nähdä myös mobiiliteknologian hyödyt elämänlaadun rikastuttamisessa. Ikääntyneen voimaannuttamisella voidaan mahdollistaa itsenäistä elämää ja kotona asumista.

Asiasanat: Ikääntynyt, mobiiliteknologia, osallistaminen, tasavertaisuus, voimaannuttaminen

Lyytinen, Katja

Equal Society-Empowerment of Elderly to Mobile Technology

Year 2016

Number of pages 38

The purpose of this study was to designate how the equality of the elderly appears in society. The goal was to find out what current research tells about empowerment. The research questions were: What is empowerment? What does it mean to empower the elderly and in what ways does mobile technology support the empowerment of the elderly?

In upcoming years, the increasing number of people over 65 creates challenges when planning welfare services. The task of public power is with the communities, to improve the equality of the elderly in society. The elderly are healthier and they want to live independently, in their own homes. Everyone affects their own health and well-being with their own way of living. To secure the functional ability of the elderly, to improve their quality of life and to narrow health differences, we do need new preventive, personalized and technological services. Dignified aging includes the right to be an equal member of society.

My study is a qualitative and descriptive literature review. The material to this study was selected from the years 2010-2016. The Materials to this study was collected from the Finnish databases Nelli, Medic, Melinda, Laurea Finna, and Google Scholar, and by manually searching from the magazines of the subject of the study. 11 Finnish articles and studies were chosen as the material of this study. The topics were analysed by using content analysis. The results in this study are based on the literature review.

The results designate that empowerment can be defined in many ways. Empowering a human means supporting them in their individual changes. How do we empower an elderly person? To empower elderly people they need to be given individual and specific information. The empowerment of the elderly to use mobile technology must be supported through benefits.

This Study was made for Sipoo community's elderly services. The modern concept of empowerment came to the fore from the material of this study. The goal of empowering is always a qualitative change in a human's life. Mobile technology can improve and increase the equality of an elderly person. It is also important to see the positive benefits in mobile technology. By empowering the elderly we can make their life and living better and easier.

Keywords: elderly, empower, equality, involvement, mobile technology

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tausta	7
3	Ikääntynyt mobiiliteknologian taitajana	8
3.1	län määritelmiä yhteiskunnassa	8
3.2	Ikääntyneen voimaannuttaminen.....	9
3.3	Ikääntyneen suhde mobiiliteknologiaan.....	10
3.4	Ikääntynyt elämänsä aktiivinen toimija	11
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	12
5	Opinnäytetyön toteutus.....	12
5.1	Opinnäytetyön kuvaileva kirjallisuuskatsaus	12
5.2	Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen toteutus	13
5.3	Opinnäytetyön tutkimusaineiston valinta.....	14
5.4	Opinnäytetyön tutkimusaineiston sisällönanalyysi	18
6	Opinnäytetyön tulokset	19
6.1	Yksilön sisäisen kasvuprosessin tukeminen	19
6.2	Ikääntyneen toimijuuden rikastuttaminen.....	21
6.3	Arvokas minuus- ikääntynyt yhteiskunnassa.....	22
7	Pohdinta	23
7.1	Opinnäytetyön tulosten tarkastelu.....	23
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus.....	25
7.3	Opinnäytetyön jatkotutkimuskysymykset	26
	Lähteet	28
	Liitteet.....	33

1 Johdanto

Tulevien vuosien aikana ikääntyvien yli 65- vuotiaiden määrän kasvu asettaa haasteita suunniteltaessa hyvinvointipalveluja. Ikääntyneiden lukumäärän kasvu ja toimintakyvyn lisääntyvät rajoitteet, johtavat väistämättä pohtimaan palveluiden riittävyyttä ja kehittämistarpeita. Kehityksen pitää näkyä muun muassa terveyden ja hyvinvoinnin palveluissa tehokkaina ja laadukkaina toimintoina. On kuitenkin huolehdittava, että kansalaisilla on valmiudet uusien palveluiden käyttöön. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014; Vuohelainen 2011.)

Eliniän pidentyessä ikääntyneiden aktiiviset elinvuodet lisääntyvät. Ikääntyneet ovat terveempiä ja haluavat asua kodeissansa itsenäisesti. Ikääntyneiden toimintakyvyn turvaamiseksi, elämänlaadun parantamiseksi ja terveyserojen kaventamiseksi, tarvitaan uusia ennalta ehkäiseviä, yksilöllisiä ja teknologisia palveluja. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (ns. vanhuspalvelulaki) tuli voimaan 1.7.2013. Kyseisen lain 5 §:n mukaan kunnilla on oltava ohjelma ikääntyneen väestön tukemiseksi. Kyse on hyvän elämänlaadun ja toimivan arjen turvaamisesta. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä palvelujen laadun parantaminen turvaavat hyvää vanhuutta. (Finlex 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013; Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma 2013.)

Tulevaisuudessa ikääntynyt on voimavara. Ihmisten oma vastuu ja yhteiskunnan vastuu eivät ole toisiaan poissulkevia. Iäkäs ihminen on osallistuja sekä toimija elämässään voimavarojensa mukaan. Hän itse muodostaa tavoitteensa, valikoi kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa sekä arvioi toimintaansa. (Finlex 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013; Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma 2013.)

Suomen perustuslaissa (1999, 14§) sanotaan ”Julkisen vallan tehtävänä on edistää yksilön mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan ja vaikuttaa häntä itseään koskevaan päätöksentekoon”. Yksilön osallisuus tulee mahdollistaa osana palvelujärjestelmää, tällöin palvelujenkäyttäjä voi vaikuttaa hoitoonsa ja kohteluunsa sekä palveluiden suunnitteluun ja kehittämiseen. Hyvään ikääntymiseen kuuluu oikeus yhteiskuntaan sen tasa-arvoisena jäsenenä. (Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma 2013.)

Sipoon kunnan vanhuspoliittisessa ohjelmassa (2013) määritellään kunnan palveluiden oltavan ” osallistuvia, yksilöllisiä, yhteisöllisiä, ennaltaehkäisyä painottavia, ajasta tai paikasta riippumattomia sekä kustannustehokkaita”. (Finlex 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Opinnäytetyöni on jatkumo Sipoon kunnan ja Pieni Piiri Oy:n vuonna 2015 olleeseen kehittämisprojektiin. Sipoon kunnalle tuotettiin tietoa uudesta ikääntyneiden ennaltaehkäisevästä mobiiliteknologiaan perustavasta palvelusta. Kehittämisprojektissa kehitettiin mobiiliteknologiaan perustuva palvelutarjonta tablettitietokoneella yksinäisyyttä kokeville ikääntyneille. (Lyytinen 2015.)

2 Opinnäytetyön tausta

Väestön ikääntyessä tieto- ja viestintätekniikan hallinnalla lisätään mahdollisuuksia sosiaaliin vuorovaikutukseen ja asioiden hoitoon verkossa. Näiden tieto- ja viestintätekniikan taitojen kehittäminen nousee merkittävään asemaan ikääntyneiden ihmisten tasavertaistamisessa. Teknologia tarjoaa tukea kaikenikäisten myös ikääntyneiden paremman arjen selviytymiseen. (Vuohelainen 2011; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012.)

Ikääntyneiden palvelut tarjoavat ja tuottavat ikääntyneiden kuntalaisten yksilöllisiin tarpeisiin laadukkaita, monipuolisia, vaikuttavia ja ennaltaehkäiseviä palveluita hyvän ja ihmisarvoisen vanhuuden tueksi. Ikääntyneiden palvelut turvaavat omalta osaltaan kaikille ikäihmisille omaehtoisen vanhenemisen. Näillä palveluilla varmistetaan, Sipolaisten ikäihmisten mahdollisuudet kotona asumiseen sekä ympäröivään yhteiskuntaan osallistumiseen mahdollisimman täysipainoisesti ja yhdenvertaisesti. "Ikääntyneiden palveluiden tehtävänä on varmistaa sipolaisille heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen turvallinen ja omaehtoinen vanhuus tukemalla heidän toimintakykyään ja osallisuuttaan yhteiskunnan toimintaan". (Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma 2013.)

Sipoossa päämääränä on arvokas, elinvoimainen ja sisältörikas vanhuus. Palveluiden painopiste on hoidosta ja hoivasta siirryttävä sairauksien ennaltaehkäisyyn, toimintakyvyn ylläpitämiseen, yksinäisyyden tunnistamiseen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja ehkäisevä toiminta on ensisijainen tavoite. Kustannustehokkuus ja vaikuttavuus näkyvät pitkällä aikavälillä positiivisena tuloksena. Sipoossa tavoitteena on hyvinvointia ja terveyttä edistävä yksilöllinen ja tasavertainen palvelurakenne. (Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma 2013.)

Hyvään vanhuuteen sisältyy oikeus osallisuuteen. Osallisuus on monitahoista ja moni merkityksellistä, ikääntyneen ääni tulee kuulluksi omassa tahdossaan. Toteutumisen edellytyksenä on ikääntyneen kohtelemisen tasavertaisina yhteiskunnan jäseninä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013; Finlex 2012) Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma perustuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, jonka mukaan ihminen tekee omat valintansa luontevasti itse. Humanistisen ihmiskäsityksen katsotaan olevan yksilöllinen prosessi, ihminen kehittyy omatoimisuuteen. Kehitystä voidaan tukea toimenpiteillä jotka vahvistavat ikääntyneen omaa kasvun prosessia. Ihmisellä on siis mahdollisuus muuttua, tehdä valintoja ja keskeistä on ikääntyneen omien voimavaro-

jen voimaannuttaminen omaan muutokseen. (Finlex 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013; Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma 2013.)

Oma opinnäytetyöni liittyy ikääntyneiden ihmisten perusoikeuksien turvaamiseen ja tasa-arvoiseen osallistumiseen yhteiskunnassa palveluiden siirtyessä yhä enemmän verkkoon. Opinnäytetyöni on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, missä hyödynnetään jo olemassa olevaa tietoa laajasti jotta kyetään hahmottamaan ja arvioimaan tiedon laatua sekä tuloksia rajatusta ilmiöstä (Salminen 2011).

3 Ikääntynyt mobiiliteknologian taitajana

3.1 Iän määritelmiä yhteiskunnassa

Käsite ikääntyneen määritelmästä, muuttuu jatkuvasti ihmisten eliniän pidentyessä ja hyvinvoinnin kehittyessä. Ihmisen elinkaaren aikana tapahtuu psyykkisiä ja fyysisiä muutoksia. Muutoksiin sopeutuminen voi olla myönteistä tai kielteistä. (Heikkinen 2008, 333-334; Verner.net 2014.) Iällä on erilaisia merkityksiä: biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä ovat saman ilmiön eri merkityksiä. (Heikkinen 2008, 333-33; Hakonen 2008, 39-40; Verner.net 2014.)

Kronologinen ikä on kalenteri-ikä kartoitusta. Biologinen ja fysiologinen ikä kertovat ihmisen kunnosta. Subjektiivinen ja sosiaalinen ikä määrittyvät taas omien tuntemusten ja yhteisön odotusten mukaisesti. Ihminen voi vanheta iän erilaisilla merkitystasoilla eri tavoin. (Numminen & Vesala 2013; Hakonen 2008, 42-44; Verner.net 2014.)

Tautilähtöisen lähestymistavan vastakohtana nähdään ns. terveyslähtöinen lähestymistapa, mikä korostaa toimintakyvyn kehittämistä myös vanhuusiässä. Toimintakykyä kehittämällä kyetään ehkäisemään monia ikääntymiseen liittyviä toiminnanvajavuuksia ja raihnaisuuden muotoja. Terveyslähtöinen ajattelutapa kannustaa kuntouttavaan ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan elämän kaikissa vaiheissa, myös vanhuudessa. (Verner.net 2014; Numminen & Vesala 2013.)

Vanhenemista voidaan katsoa tarkastellen ikääntyviä yhteiskunnan jäseniä, millaisia vahvuuksia ja mitä annettavaa heillä on osana yhteiskuntaa. Tätä kautta tarkastellen voidaan myös luoda käsitys teknologian roolista ikääntymisessä. Ikääntyneen ihanteellisempi ikäraja fysiologisesti katsottuna on 75- vuotta. Useimmiten silloin kehossa alkaa tapahtua fyysisen kunnan heikkenemistä ja toimintavajautta, aistit, motoriikka ja kognitiiviset taidot heikentyvät ja selviytyminen itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista vaikeutuu. (Verner.net 2104; Leinonen 2008, 223-230.)

Suomen ikäpolitiikan tavoite on ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin, mahdollisimman itsenäisen selviytymisen ja hyvän hoidon edistäminen. Tasa-arvo, itsemääräämisoikeus, taloudellinen riippumattomuus ja sosiaalinen integraatio ovat ikäpolitiikan keskeisiä arvoja. Kuntien järjestämät palvelut pohjautuvat valtakunnallisiin tavoitteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013; Finlex 2012.)

3.2 Ikääntyneen voimaannuttaminen

Voimaannuttaminen käsitteenä on saanut alkunsa englanninkielisestä sanasta empowerment joka kuuluu sosiaalisen vahvistumisen käsitteisiin. Voimaannuttamisen sanasta on lukuisia muitakin käännöksiä, kuten esimerkiksi valtaistuminen, valtauttaminen, valtautuminen, voimavaraistuminen, voimavaraistaminen, voimaantuminen, omavoimaistuminen, omavoimaisuus ja täysivaltaistuminen. (Finto 2016; Hokkanen 2014.) Empowerment- käsitteen analyysi osoittaa käsitteen merkityksen laajentuneen voimaannuttamisesta voimaantumiseen. Sanan käyttö antaa monia mahdollisuuksia yksilölliseen käyttöön ja tätä kautta eri merkityksiä voimaannuttamisen teoriaan. (Siitonen 1999; Hokkanen 2104.)

Siitonen (1999) voimaantumisteorian mukaan, ihmisen oma halu, tiedon ja taidon lisääntyminen, omien päämäärien asettaminen, luottamus omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemys itsestään ja tehokkuudestaan sekä omasta elämästä ja valinnoista vastaaminen ovat voimaannuttamisen lähtökohdat. Voimaannuttaminen sisältää tahtotilan voimaannutettavan voimavarojen löytymiseen, elämänhallinnan ja toimintakykyisyyden lisääntymiseen ja uudistuksellisen tilan luomiseen. Voimaannutettava ottaa vastaan sillä hetkellä asianmukaista sekä tarpeellisia aineellisia ja henkisiä voimavaroja. Ihminen valmistelee omaa muutostaan opettelemalla itsensä ja asioidensa hallintaa. Voimaannuttamisen ansio on henkilön kehittyminen itsenäiseksi ja riippumattomaksi. Yksilön sisäistä voimaantumista pidetään yleensä ihanteena ja osoituksena voimaannuttamisen onnistumisesta. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä henkilökohtainen ja sosiaalinen kehitys. Sen rakentuminen on aina yksilöllinen prosessi, mutta se muodostuu vain voimaannuttamalla vuorovaikutuksesta toisten ihmisten kanssa. Voimaannuttamisessa vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Voimaannuttamisessa toimintaympäristön olosuhteet, kuten esimerkiksi valinnanvapaus, ilmapiiri, arvostus ja turvallisuus voivat olla merkityksellisiä. Voimaannutettu ihminen määrää aina itse itseään omilla voimavaroillaan. Voimaannuttamisen ominaisuudet ilmenevät yksilöllisesti voimaantuneilla ihmisillä. (Siitonen 1999.)

Ikääntyneiden osallistuminen omaan hoitoonsa sekä yksilöllinen hoito ovat pitkään olleet osaa uutta terveydenhuoltoa. Iäkkäiden voimaannuttamisen myötä terveyspalvelujen tarjonta muokkautuu aikaisempaa yksilöllisemmäksi palvelujen käyttäjien toiveiden mukaisesti. Mitä enemmän tunnistetaan voimaannuttamisen myötä omia voimavaroja ja tiedetään omista oi-

keuksista, velvollisuuksista sekä terveydellisistä ongelmista sitä voimaantuneemmiksi tunnemme itsemme. Voimaannuttamisessa laadukas ja ymmärrettävä tieto auttaa iäkkäitä osallistumaan omaan hoitoonsa ja näin ollen he kykenevät edistämään terveyttään ja elämänlaatuaan voimaantuessaan. (Voutilainen 2010; Haverinen 2008, 228- 232.)

Ikääntyneistä halutaan aktiivisia palvelujen käyttäjiä, etteivät he olisi terveydenhuollon toimenpiteiden passiivisia kohteita. Ikääntyneiden palvelujen käyttäjien oma asiantuntemus tekee heistä tasavertaisia palvelun tarjoajien kanssa. Ikääntyneen terveyden tukemiseen voimaannuttamisella liittyy muun muassa tiedon ja ohjauksen toteuttaminen. Ikääntyneen voimaannuttamiseen kuuluu kuunteleminen, kannustaminen, tukeminen ja vahvistaminen. Ikääntyneen voimaannuttamisella mahdollistetaan ikääntyneen itsenäistä elämää kotona. Yhteiskunnallisesti ikääntyneiden elämähallinnan tukeminen voimaannuttamalla on taloudellisesti kannattavaa. (Voutilainen 2010; Haverinen 2008, 228-232.)

3.3 Ikääntyneen suhde mobiiliteknologiaan

Mobiiliteknologia on tätä päivää ja tulevaisuutta. Mobiiliteknologia on levinnyt vauhdilla ympäri maailmaa ja mobiiliteknologian käyttöaste nousee raketin lailla. Mobiilisovellusten suuri tarjonta luo valinnan vaikeutta, koko ajan luodaan uusia näkökulmia erilaisiin terveys ja hyvinvointiongelmiiin joita voidaan käyttää kännyköillä, älypuhelimilla ja tableteilla. Mobiilisovellukset mahdollistavat helpon pääsyn palveluihin ja oman terveyden hallinnan, missä ikinä liikkuu. Tulevaisuudessa mobiiliteknologian saatavuus parantuu käyttäjälähtöiseksi helposti muotoiltavaksi myös ikääntyneelle käyttäjälle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012; Mobiiliopas 2.)

”Mobiililaitteet ovat laitteita, joilla pääsee tietoverkkoon ajasta ja paikasta riippumatta. Valikoima on laaja: älypuhelimet, tabletit, kannettavat tietokoneet sekä laitteet, joiden ominaisuudet osittain hävittävät rajat laitteiden väliltä”. (Mobiiliopas 2 2016.)

Tutkimusten mukaan ikääntyneet ovat innokkaita ja motivoituneita uusista teknologisista sovelluksista ja apuvälineistä. Ikääntyneet kokevat tarvitsevansa ohjausta ja vertaistukea koska kokevat tekniikan liian vaikeana. Laitteen käyttöön otossa kohdataan suurimmat vaikeudet ikääntyneiden mielestä. Tutkimuksen mukaan teknologiapelkoa ja negatiivisia asenteita voidaan helpottaa, laitteen käyttöä opettelemalla itsenäisesti ja rauhallisesti omalla koneella ja saamalla henkilökohtaista opastusta esim. vertaistuen muodossa. (Röyskö 2016; Stenberg, Nordlund, Alastalo, Forsberg, Intosalmi, Nykänen, Pesola, Ranta & Virkkunen 2014.)

Meidän tulee löytää keinot teknologian käyttöön voimavarana ikääntyneiden palveluissa, miten ikääntyneet voimaannutetaan näihin jo olemassa oleviin palveluihin ja tulevaisuuden innovaatioihin mobiiliteknologiassa. Ikääntyneiden ymmärtäminen subjektiivisena voimavarana

mahdollistaa myönteisen voimaannuttamisen ja osallistamisen yhteiskunnassa. (Stenberg ym.2014; Leikas 2008.)

3.4 Ikääntynyt elämänsä aktiivinen toimija

Myönteinen kehitys ikääntyneiden terveydessä ja toimintakyvyssä näyttää jatkuvan edelleen. Ikääntyneen oma vastuu oman terveyden edistämisessä ja hoitamisessa lisääntyy. Tulevaisuudessa palvelut kohdentuvat vain niitä tarvitseville esim. riskiryhmille. Siten voimme pitkittää ikääntyneiden kotona asumista, mikä on sekä yhteiskunnan että useimpien ikääntyneiden oma toive. Edistämme ikääntyneiden aktiivista ja itsenäistä elämää tukemalla osallistumismahdollisuuksia ja palvelujen yksilöllistä räätälöintiä. Jokaisen myös ikääntyneen ihmisen on otettava vastuu omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Erityisen tärkeää onkin voimaannuttamalla tukea ja vahvistaa ikääntyneiden omatoimisuutta oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen. (Kailio 2014; Finlex 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010; Hakonen 2008, 105-106.)

Vanhanmuotoinen vanhustenhuollon ajattelumalli on saattanut passivoida ikääntyneitä ihmisiä ja heikentää heidän jäljellä olevaa toimintakykyään. Voimaannuttaminen omaan hoitoonsa voimaannuttaa, sitouttaa, lisää vaikuttamisen ja toimimisen halua. Kun ikääntynyt nähdään kykenevänä toimijana, jonka mielipiteitä ja ajatuksia arvostetaan sekä ne huomioidaan päätöksen teossa. Ikääntyneen itsetunto vahvistuu ja hän voimaantuu huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Ammattilaisten onkin tuettava ikääntyneen voimavaroja ja omatoimisuutta voimaannuttamalla. Tämä on yksilön että yhteiskunnan etu. Ikääntyvien hoidon tavoitteena on terveydentilasta ja toimintakyvystä riippumatta edistää voimaantumista ja osallisuutta omaan elämäänsä aktiivisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014; Kailio 2014; Jauhiainen & Kärnä 2008.)

Yhteiskunnan palvelujen siirtyminen enenevässä määrin verkkoon luo yhteiskunnan jossa ikääntyneet syrjäytyvät, koska eivät osaa hyödyntää teknologiaa. Positiivisena näkökulmana nähdään teknologian hyödyntäminen omien palvelujensa ja terveytensä hoitamisessa. Innovaatiivisen tuen lisääminen auttaa ikääntyneiden ihmisten voimaannuttamisessa mobiiliteknologian käyttöön ja kehittämällä ikääntyneiden ehdolla tapahtuvaa koulutusta teknologiaan esim. voimaannuttavilla työpajoilla. Ikääntyneen voimaannuttamisessa omaisten, ystävien ja hoitohenkilökunnan mukaan ottaminen lisää ikääntyneen ihmisen voimaantumista omaan hoitoonsa positiivisesti. Ikääntyneiden käyttäjien huomioiminen tuote- ja palvelusuunnittelussa vahvistaa heidän voimavarojaan. Näillä keinoilla voidaan ikääntynyt voimaannuttaa omaan hoitoonsa ja ehkäistä eriarvoisuuden syntymistä yhteiskunnassa. (Finlex 2012; Blazun, Saranto & Vosner 2013; Blazun 2013; Haverinen 2008, 237-239; Leikas 2008.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea ikääntyneen ihmisen tasavertaista osallistumista yhteiskuntaan. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opinnäytetyöllä tietoa miten voimaannuttaminen nykytutkimuksissa ilmenee. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan seuraavia opinnäytetyön kysymyksiä:

1 Mitä on voimaannuttaminen?

2 Mitä on ikääntyneen voimaannuttaminen?

3 Millä keinoilla tuetaan ikääntyneen ihmisen voimaannuttamista mobiiliteknologiaan?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Opinnäytetyön kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus joka kuuluu laadullisten eli kvalitatiivisten tutkimusmetodien piiriin. Kvalitatiiviset menetelmät ovat parhaita kuvattaessa tutkimusilmiötä tarkasti sekä niiden ymmärtämisen lisäämisessä. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen edellyttää tekijältä kriittistä otetta sekä vahvaa itsenäistä ajattelua. Oman tutkimusaiheen jatkuva perustelu ja oman kysymyksenasettelun rajaaminen kuuluvat kirjallisuuskatsauksen toteutukseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 78; Kananen 2008, 17; Kylmä & Juvakka 2007, 46.)

Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan ilmiötä tai tapahtumaa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, pyritään ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan merkitys tutkittavalle tiedolle. Tutkimusaineiston keruun ja käsittelyn aikana korostuu jatkuva tulkinnan vuorovaikutus tutkijan ja aineiston kesken. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66-67; Kananen 2008, 62.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on käytetyimpiä kirjallisuuskatsauksen menetelmistä, mikä ylläpitää ajantasaista tutkimustietoa. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistot ovat laajat ja käytettyjen aineistojen valintaa ei rajaa tieteellisten menetelmien arvot. Sitä voidaan kuvata yleiskatsaukseksi ilman tarkkoja ja tiukkoja sääntöjä. Tutkimukseen perustuva kuvaileva kirjallisuuskatsaus muodostaa aineiston perusteella kuvailevan sekä laadullisen vastauksen tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksella perustellaan tutkimuskysymyksiä ja tehdään luotettavia yleistyksiä. (Salminen 2011.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi ovat kirjallisuuskatsauksen eri menetelmiä. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta voidaan erottaa kaksi toisistaan eroavaa orientaatiota, narratiivinen ja integroiva katsaus. (Salminen 2011.)

Kirjallisuuskatsauksen tekijällä on oltava tietoa katsauksen aiheesta sekä teoriasta. Kirjallisuuskatsaus auttaa tutkijaa tiedostamaan aihealueeseen liittyviä olettamuksia sekä yksilöllisellä että tieteen tasolla. Kirjallisuuskatsauksen laatu on verrannollinen siihen miten kriittinen tutkija on ollut tiedon luotettavuutta kohtaan. Riittävä taustatieto mahdollistaa tutkimuksen tietolähteiden laadullisen kritisoinnin. Kirjallisuuskatsaus kuvaa parhaimmillaan tutkimuksen tekijän ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä sekä tutkittavan ilmiön tutkimustraditiota ja siinä kuvataan sitä todellisuutta, jossa tutkittava ilmiö todentuu. Osattaessa erotella löydettyjen tutkimusten joukosta relevantit ja tutkimuskysymystä tukevat tutkimukset tarvitaan taustatietoa. Kirjallisuuskatsaus on sekundääristä tietoa aiheesta jo ennestään tehtyjen tutkimusten perusteella. (Johansson, Axelin, Stoa & Ääri 2007, 3-7; Kylmä & Juvakka 2007, 46.)

Tässä opinnäytetyössä käytetään narratiivista lähestymistapaa joka on kirjallisuuskatsauksien metodeista kevein. Narratiivinen tutkimus ei pyri yleistämään. Tutkimuksissa käytetään henkilökohtaisia kokemuksia, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia tarpeita, tavoitteita ja asenteita sekä nivotaan niitä yhteen. Narratiiviset kertomukset nähdään tiedon rakentajina. Niillä pyritään luomaan henkilökohtaista ja subjektiivista tietoa. Narratiiviset katsaukset ovat hyödyllisiä, koska ne käsittelevät tietoa laajasta näkökulmasta, sekä usein kuvailevat kohteen historiaa, kehitystä ja mahdollisia ongelmatilanteita. Hoitotiede on havahtunut tarinallisten tutkimusten tärkeyteen. Kerronnallisilla tutkimuksilla tavoitetaan enemmän ymmärrystä asioita ja tutkimusta kohtaan. Valituilla narratiivisilla tutkimuksilla pyritään toteuttamaan laaja kuva tutkittavasta aiheesta, helposti ymmärrettävä ja luettava lopputulos. (Salminen 2011; Janhonen & Nikkonen 2003, 83-85.)

5.2 Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen toteutus

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä joka toteutuu vaiheittain, toteutuksesta on tärkeää laatia hyvä tutkimussuunnitelma, mikä ohjaa opinnäytetyön etenemistä sisällöllisesti ja ajallisesti. Kirjallisuuskatsaus alkaa tutkimuskysymyksen asettamisella ja tietokantojen valinnalla. Seuraavaksi valitaan hakutermit, jotta hakutulokset rajautuisivat vastaamaan tutkimuskysymystä. Hakutuloksista seulotaan laadukkain ja ajantasaisin oleva materiaali. Lopuksi kirjallisuuskatsauksen tulokset arvioidaan ja raportoidaan. Kirjallisuuskatsausta tehdessä yleistä on käyttää systemaattista tiedonhakua, kuvaileva kirjallisuuskatsaus rakennetaan samaan tapaan mitä tässä opinnäytetyössä on hyödynnetty. Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on antaa luotettavaa ja relevanttia eli oleellista tietoa. Kirjallisuuskatsaus yhdistää jo valmiiden tutkimusten tuloksia. Tiedonkeruuta ohjaavat asetetut tutkimuskysymykset. Aineisto kerätään systemaattisen tiedonhaun menetelmällä ja se muodostuu aikaisemmista tutkimuksista. Tutkimusten etsimisen on oltava järjestelmällistä, rajattua ja tarvittaessa toistettavissa. (Johansson ym. 2007, 6, 47; Salminen 2011.)

Kirjallisuuskatsauksessa luodaan aiheen mukainen tutkimuskysymys tai kysymykset. Selkeitä tutkimuskysymyksiä tulisi olla yhdestä kolmeen. (Johansson ym. 2007.) Tässä opinnäytetyössä on kolme opinnäytetyön tutkimuskysymystä, jotka ohjaavat tiedonhakua. Opinnäytetyön kuvailevaa kirjallisuuskatsausta tehdessä tärkeintä on vastata asetettuihin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin sekä niistä saatuja tietoja ja tuloksia käsitellä objektiivisesti. (Salminen 2011.)

Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsaus on analyttisesti kirjoitettu tiivistelmä tietyn aihepiirin tutkimustuloksista ja sen päätarkoitus on identifioida se, mitä jo tiedetään ja mitä ei tiedetä kyseisestä aiheesta, jota ei ole vielä täysin ratkaistu käytännössä. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on ottaa selville, kuinka opinnäytetyön tutkimuskysymykset voidaan ratkaista tutkimustietoon perustuen.

5.3 Opinnäytetyön tutkimusaineiston valinta

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakua varten määritellään sisäänottokriteerit. Valitut sisäänottokriteerit mahdollistavat tiedonhaun. Valitsemalla tarkat sisäänottokriteerit minimoidaan virheitä. (Johansson ym. 2007, 48.)

Tähän opinnäytetyöhön valitut sisäänotto- ja poissulkukriteerit ovat kuvattuna alla olevassa taulukossa.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto on kokonaisuudessaan käytettävissä ja maksuton.	Aineistosta ei ole saatavissa koko tekstiä ja aineisto on maksullinen.
Näkökulma opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin vastaavassa hoitotieteellisessä aineistossa.	Aineisto ei ole hoitotieteellinen eikä vastaa tutkimuskysymyksiin
Aineiston julkaisu tieteellinen katsaus- ja artikkeli, väitöskirja, raportti tai tieteellinen tutkimus.	Aineisto opinnäytetyö, pro gradu tutkielma.
Valittu aineisto julkaistu 2010-2016 aikana.	Aineisto julkaistu ennen vuotta 2010.
Kielenä Suomi.	Kielenä muu kuin Suomi.

Tätä opinnäytetyötä varten on tehty tiedonhakua suomalaisista tietokannoista, jotka ovat Laurea- ammattikorkeakoulun käytettävissä. Ennen varsinaista hakua tehtiin koehakuja eri tietokannoista, joiden perusteella tehtiin lopullinen valinta käytettävistä tietokannoista ja hakusanoista. Aineistoa haettiin hakusanoilla ikääntynyt, vanhus, voimaannuttaminen, voimavaraistaminen, valtaistaminen, empowerment, mobiiliteknologia, mobiilitekniikka ja langaton viestintä sekä näiden yhdistelminä, katkaistuina ja koko sanahakuina sekä synonyymit. Aineiston haku- ja valintaprosessia kuvataan taulukossa 2. (Taulukko 2.).

Ensimmäinen haku tehtiin Nelli- tiedonhakuportaaliin kautta 50:stä eri tietokannasta monihakuna. Nelli tarjoaa mahdollisuuden hakea tutkimuksia ja aineistoja monesta eri tietokannasta samanaikaisesti. Tiedonhaun rajauksena vuodet 2010-2016. Hakutermeinä käytettiin sanoja ikääntynyt ja voimaannuttaminen. Hakukoneeseen kirjoitettiin (ikääntynyt? JA voimaan?) ja sanan katkaisu kysymysmerkillä(?) jolloin haku olisi kattavin. Hakutuloksena saatiin 67 tulosta, otsikon perusteella valikoitui kuusi (6) aineistoa. Aineistojen tiivistelmät luettiin, tutkimukseen ei valittu yhtään aineistoa poissulkukriteerien vuoksi.

Toinen haku tehtiin Medic-tietokantaan. Rajauksena vuodet 2010-2016, Suomenkieli ja koko teksti. Käytössä oli sanan katkaisu tähdellä (*) tällöin haku oli mahdollisimman kattava. Hakusanoina käytettiin termejä valtaistuminen tai voimaantuminen tai empowerment. Hakukoneeseen sanat kirjoitettiin muodossa (valtais* OR voimaan* OR empow*). Tämä tuotti 21 tulosta. Pienen osumamäärän vuoksi luettiin kaikista tiivistelmät. Tiivistelmien luvun jälkeen valikoitui kolme (3) artikkelia. Medic- tietokantaan tehtiin haku vielä hakusanoilla valtaistuminen tai voimaantuminen tai empowerment ja ikääntynyt tai vanhus. Hakukoneeseen sanat kirjoitettiin muodossa (valtais*OR voimaant* OR empow* AND ikä* OR vanh*). Haku tuotti kahdeksan (8) tulosta ja tarkastelun jälkeen huomattiin niiden olevan samoja artikkeleja kuin aikaisemmassa haussa.

Kolmas haku tehtiin Melinda-tietokantaan mikä sisältää suomalaisia artikkeleita ja tutkimuksia. Haku tehtiin perushakuun ilman rajauksia hakutermeinä käytettiin ikääntynyt ja voimaannuttaminen. Hakukoneeseen kirjoitettiin sanat muodossa (ikääntynyt? AND voimaan?). Melindasta löytyi 44 aiheeseen liittyvää artikkelia. Kaikki artikkelit tarkistettiin otsikon perusteella, viidestä (5) luettiin tiivistelmät. Tiivistelmien luvun jälkeen valikoitui yksi (1) tutkimus vuodelta 2009 mikä ei kuulunut sisäänottokriteereihin vuosiluvun mukaan. Tutkimus vastaa olennaisesti hakutermeihin. Sisäänottokriteerit ovat kuitenkin joustavia tutkijan kannalta. Melindasta haettiin myös hakutermeillä ikääntynyt ja empowerment. Hakukoneeseen kirjoitettiin (ikääntynyt? AND empow?). Hakutuloksiksi tuli 13 artikkelia mitkä osoittautuivat samoiksi kuin edellisessä haussa.

Neljäs haku tehtiin Laurea- kirjaston informaattikon avustuksella Porvoon Laurean kirjastossa. Haku tehtiin Laurea Finnan perushakuun ja artikkelihakuun sanoilla ikääntynyt, vanhus, voimaannuttaminen, voimavaraistaminen, valtaistaminen, empowerment, mobiiliteknologia, mobiilitekniikka ja langaton viestintä sekä näiden yhdistelminä , katkaistuina ja koko sanahakuina sekä synonyymit mukana . Näistä hauista ei saatu artikkeleja kirjallisuuskatsaukseen. Laurean Libguidesin kautta käytiin informaattikon kanssa läpi Hoitotiedelehdestä 2011-2016 vuosikerrat otsikkojen perusteella. Näistä valikoitui kolme (3)artikkelia tutkimukseen tiivistelmän luvun jälkeen. Seuraavaksi tehtiin haku Melindaan sanoilla ikääntynyt ja teknologia tämä tuotti yhden (1) tuloksen joka hyväksyttiin tiivistelmän luvun jälkeen.

Viides haku suoritettiin myös informaattikon kanssa Google Scholariin hakusanoilla ikääntynyt AND voimaannuttaminen And mobiiliteknologia mikä tuotti kahdeksan (8) tulosta, näistä ei valikoitunut poissulkukriteerien vuoksi yhtään. Seuraavaksi kirjoitettiin sanat ikääntynyt, voimaannuttaminen ja ikääntynyt, teknologia. Haku tuotti tuhansia tuloksia pääasiassa opinnäytetöitä joita ei poissulkukriteerien vuoksi hyväksytty tähän kirjallisuuskatsaukseen. Google Scholar on internetin hakupalvelu, jossa relevantin aineiston hakeminen vaatii haun tarkkaa rajaamista ja aineiston etsijän tulee olla perillä www-sivujen luotettavuuskriteereistä.

Kuudes haku suoritettiin manuaalisesti hoitotieteellisten lehtien vuosikertoihin 2010-2016 mitkä olivat Porvoon Laurean kirjastossa saatavilla (Hoitotiede, Tutkiva hoitotyö ja Gerontologia) artikkelien otsikkoihin. Näistä valikoitui yksi(1) katsaus mukaan, tiivistelmän luvun jälkeen. Koska lehtiä oli saatavilla vähän, laajennettiin hakua vuoden 2009 lehdillä. Näistä valikoitui opinnäytetyön kysymyksiin vastaten kaksi (2) artikkelia tiivistelmän lukemisen jälkeen.

Taulukko 2. Tutkimukset tai hoitotieteelliset artikkelit tietokannoittain

Tietokanta	Hakutermit	Tulokset	Otsikon perusteella valittu	Tiivistelmän perusteella valittu	Kirjallisuuskatsauksen valitut
Nelli-tiedonhakuportaalii, monihaku	ikääntyn? JA voimaan?	67	6		0
Medic	valtais*OR voimaan*OR empow*	21		21	3
	valtais*OR voimaant* OR empow* AND ikä* OR vanh*	8		8	0
Melinda	ikääntyn? AND voimaan?	44	44	5	1
	ikääntyn? AND empow?	13	13		0
Laurea Finna perushaku ja artikkelihaku	Ikääntynyt AND voimaannuttaminen AND teknologia	1			0
	vanhus And mobiiliteknologia	0			0
	empowerment OR voimaantuminen AND ikääntynyt	750			0
Hoitotiede (lehti)	Opinnäytetyön kysymyksiin vastaminen	18		3	3
Melinda	Ikääntynyt ja teknologia	1			1

Google Scholar	Ikääntynyt AND voimaannuttaminen AND mobiili-teknologia	8			0
	Ikääntynyt, voimaannuttaminen	1170			0
	Ikääntynyt, teknologia	3260			0
Hoitotiede, Tutkiva hoitotyö ja Gerontologia (lehdet)	Opinnäytetyön kysymyksiin vastaminen	36		3	3

5.4 Opinnäytetyön tutkimusaineiston sisällönanalyysi

Opinnäytetyöhön valikoitui yhteensä 11 (n=11) tutkimusartikkelia joista kuusi (6) hoitotieteellistä tutkimusta, yksi (1) hoitotieteellinen artikkeli ja neljä (4) katsausartikkelia jotka kaikki vastasivat tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset on esitelty liitteessä 1.(liite 1).

Sisällönanalyysi on aineiston analyysimenetelmä, jonka avulla voidaan systemaattisesti ja objektiivisesti järjestellä ja kuvata tutkimusaineistoa. Opinnäytetyön aineistoa analysoitiin koko hakuprosessin ajan opinnäytetyön tutkimuskysymysten avulla. Opinnäytetyöhön valittu aineisto tulostettiin paperiversioon, valittua aineistoa luettiin laadullisesti (induktiivisesti) ja huolellisesti useaan kertaan opinnäytetyön tutkimusaineiston kokonaiskuvan muodostamiseksi. Analyysin seuraavassa vaiheessa opinnäytetyön tutkimukset tarkasteltiin yksittäisesti ja taulukoitiin tekijän/tekijöiden, vuoden, tutkimuksen nimen, tutkimuksen tarkoituksen, aineiston, keruutavan, ja tuloksien osalta. Opinnäyteaineiston analyysi eteni etsimällä aineiston tekstistä analyysiyksiköt eli merkitykselliset kohdat väreillä yliviivaten tutkimuskysymysten mukaisesti. Analyysiyksikkönä toimi sana, lause ja ajatuskokonaisuus. Opinnäytetyön aineiston merkitykselliset kohdat on helpompi tutkijan hahmottaa käytettäessä väreillä merkitsemistä. Seuraavaksi aineisto (redusoitiin) tiivistettiin ja selkeytettiin. Opinnäytetyön aineiston (kluste-

roinnissa) ryhmittelyssä pyrittiin löytämään samankaltaisuuksia ja asioiden välisiä yhteyksiä, kuitenkin kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota ja vastaten opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmiteltiin edelleen alakategoriaksi. Jonka jälkeen alakategoriat yhdistettiin yläkategoriaksi (abstrahointi). Sisällönanalyysin ilmauksien yhdistävinä tekijöinä olivat opinnäytetyön tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymykset nimettiin pääkategoriassa paremmin niitä kuvaavilla otsikoilla vastaamaan opinnäytetyön aineiston analyysin tuloksien sisältöä, tutkijan intuitiosta. Tutkijan on nähtävä mitä aineisto kertoo hänelle, laadullisen tutkimuksen hienoutena voidaan pitää aineistosta löytyviä monia tulkintoja. (Kananen 2014, 99-115; Tuomi & Sarajärvi 2009, 123-124; Janhonen & Nikkonen 2003, 23-29.) Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen aineiston sisällönanalyysi on esitelty liitteessä 2. (liite 2).

6 Opinnäytetyön tulokset

6.1 Yksilön sisäisen kasvuprosessin tukeminen

Opinnäytetyön ensimmäinen tutkimuskysymys oli: mitä on voimaannuttaminen?

Opinnäytetyön tuloksista nousi vahvasti näkyviin, että voimaannuttaminen prosessina on ihmisen kasvamisen tukemista sisäiseen muutokseen yksilöllisesti. Perustana ovat yksilön tavoitteellinen toiminta, motivaatio, vastuun ottaminen. Psyykkisten ja fyysisten voimavarojen niidottu kokonaisuus on yksilön oman elämänlaadun ylläpitäjä. Yksilön oman sisäisen muutoksen tavoitteena on vastaan ottaa laadullinen uusi sisältö yksilöllisen aikataulun mukaan. Uuden kasvun myötä tavoitteena on yksilön mahdollisimman hyvä elämänlaatu. Hoitotyöntekijän rooli hoitotyössä yksilön kasvussa on voimaannuttamista antamalla laadukasta, ymmärrettävää, tarpeellista yksilön omista lähtökohdista olevaa yksilöllistä tietoa ja tukea. Tukemalla yksilöä vuorovaikutteisesti ja kannustamalla sisäistä muutosta yksilöä motivoivilla ongelman ratkaisutaidoilla sekä antamalla omaa voimaa muutoksen aikana. (Tuorila 2013, 2009; Toiviainen 2011; Kivistö, Johansson, Virtanen, Rankinen & Leino-Kilpi 2009; Vieruaho, Palonen, Åstedt-Kurki & Leino 2016.)

Voimaannuttamisen tarkoituksena on yksilön emotionaalinen, tiedollinen ja taidollinen tukeminen, voimavarojen löytyminen ja vastuun ottaminen omasta optimaalisesta kasvustaan. Käsitettä - ohjaus on käytetty rinnakkain tiedon antamisen, neuvonnan, opetuksen ja informoinnin käsitteiden kanssa sitä on määritelty vuorovaikutukseksi yksilön ja terveydenhuollon ammattilaisen välillä. Sisäistä kasvuprosessia tukeva ohjaus lähtee yksilön tarpeista, motivoitua ja huomioi taustatekijät. Ohjaus katsotaan yksilöä voimaannuttaviin tekijöihin, jonka tarkoituksena on yksilön tiedon saannin edistäminen ja tätä kautta yksilön terveyteen liittyvien ongelmien hallinnan mahdollistaminen. (Kähkönen, Saaranen & Kankkunen 2012.)

Kivistö ym. (2009) tutkimuksessaan tarkastelivat työterveyshoitajan terveysneuvontaa. Tutkimuksessa esiintyi samanlaisia yksilön toimintaa voimaannuttavia tekijöitä mitä muissakin tutkimuksissa ilmeni. Riittävän laadukkukkaan tiedon antaminen, neuvonta ja ohjaus kasvuprosessia tukevassa ympäristössä tukivat yksilön kasvua terveyteensä. Tiedon sisäistäminen ja oppiminen ilmenivät motivoivina tekijöinä. Yksilön aiemmat kokemukset ja taidot ilmenivät sisäisessä muutoksessa ja muokkasivat yksilön toimintaa terveyslähtöiseksi. Internet-pohjaista ohjausta käytettiin yksilön voimaannuttamisessa rintasyöpäpotilailla. Ohjaus lisäsi hoitoon sitoutumista ja sisäistä tietoisuuden kasvua. Tullakseen tietoiseksi omista voimavaroistaan rintasyöpäpotilaan päätöksentekoa tuettiin tarjoamalla pääsy internetin tietoon. (Vieruaho ym. 2016.)

Voimaannuttamisella on ominaista yksilön aktiivinen osallistuminen, tasavertaisuus, itsemääräämisoikeus, refleksiivisyys ja oman sisäisen kasvun lisääntyminen. Voimaannuttamisteorian mukaan voimaannutettava on oman elämänsä asiantuntija ja vastuun kantaja. Voimaannuttaminen on laadukkaan ja ymmärrettävän tiedon antamista yksilölle hänen omista yksilöllisistä tavoitteistaan. Voimaannuttamisprosessissa yksilö löytää voimavaroja, jotka hän tarvitsee terveysongelmasta paranemiseen tai siihen sopeutumiseen, internetin katsotaan auttavan tässä prosessissa. Voimaannuttaminen lisää demokratiaa terveydenhuollossa. Yksilöille annetaan vastuuta omasta terveydestään, sisäisen kasvun myötä hän muokkaa käyttäytymistään aktiivisemmaksi terveyspalvelujen kuluttajaksi. (Tuorila 2013; Tuorila 2009.)

Toiviainen (2011) mieltää internetin uudenlaiseksi voimaannuttamisen välineeksi yksilön kasvussa. Tiedon täytyy olla luotettavaa, laadukasta, ymmärrettävää ja yksilön tarpeisiin tuotettua. Yhteiskunnan kehitys, globalisaatio, sähköiset viestimet luovat uusia voimaannuttamisen toimintoja yksilön tarpeisiin. Sisäisen kasvun myötä yksilön tiedon lisääntyminen ja vaatimukset luovat valinnanvapautta ja osallistavat korostettuina terveydenhuollossa. Valtasuhteiden muuttuminen on johtanut yksilön muokkaamaan omaa tiedon saantia, tekemään päätöksiä ja valintoja sekä ajattelemaan kriittisesti oppimastaan tiedosta.

Voimaannuttaminen on laaja käsite mitä on kuvattu ohjauksella, terveysneuvonnalla ja sisäisellä kasvunprosessilla. Voimaannuttaminen on yksilön kokonaisvaltaista huomioon ottamista. Se on prosessi missä tunnistetaan, edistetään ja vahvistetaan yksilön kykyä kohdata voimavaroja ja ratkaista ongelmansa sekä vastuun ottamista oman elämän hallintaan vaikuttavista tekijöistä. Voimaannuttaminen hoitotyössä on neuvomista, tukemista ja lohduttamista. Hoitotyössä keskeisimmiksi termeiksi nousevat kuunteleminen ja yksilön yksilölliset tarpeet omista lähtökohdistaan. Yksilö tulee nähdä kokonaisuutena kun hänelle annetaan voimaannuttavaa tietoa. Voimaannuttamiseen ei riitä pelkkä tieto vaan tarvitaan paljon läsnäoloa ja vuorovaikutteinen symbioosi. Yksilön sisäinen kasvunprosessi vaatii kärsivällisyyttä kaikilta jotka siihen

osallistuvat yksilöltä itseltään, hoitajilta ja omaisilta. (Tuorila 2013, 2009; Toiviainen 2011; Kivistö ym.2009; Vieruaho ym. 2016; Kähkönen ym. 2012.)

6.2 Ikääntyneen toimijuuden rikastuttaminen

Opinnäytetyön toinen tutkimuskysymys oli: mitä on ikääntyneen voimaannuttaminen?

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen tuloksien mukaan, ikääntyneet tarvitsevat tukea voimaannuttavan tiedon sisäistämiseksi, tieto tulee olla rajattu sen hetkiseen tilanteeseen. Ikääntyneen voimaannuttamista lisää vuorovaikutteinen tuki perheeltä, omaisilta tai muilta läheisiltä ihmisiltä. Heidän mukaan ottamisensa voimaannuttaa ikääntynyttä sitoutumaan paremmin omaan muutosprosessiinsa. Omaisten ja läheisten tulee olla tietoisia voimaannuttavan tiedon antamisesta ikääntyneen omista lähtökohdista, tällöin he toimivat ikääntyneen voimaannuttavina tekijöinä. Ikääntyneen toimijuus rikastuu omaisten ja läheisten kanssa viettämillä ajalla. Ikääntyneiden voimaannuttamiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota tiedon antamisen suhteen. Voimaannuttavan suullisen tiedon ohjauksen lisäksi ikääntyneet tarvitsevat kirjallisen materiaalin. (Vieruaho ym. 2016; Kähkönen ym. 2012.)

Ikääntyneen toiminnassa ei erotella erilaisia voimavaroja, vaan ne kaikki vaikuttavat yhdessä hänen kykynsä selviytyä. Näitä omakohtaisen kokemuksen kautta muodostuneita voimavaroja ihminen käyttää elämässään. Voimavarat muodostavat perustan ihmisen toimintakyvylle. Toimintakyky lisääntyy ikääntyneen toimijuuden rikastumisen myötä. (Pohjolainen & Salonen 2012.) Ikääntyneen voimaannuttamisen peruslähtökohtana on ihmisarvoon sidottu periaate. Oma subjektiivisuus, oma tahto, omat valinnat ja oma tekeminen vaikuttavat ikääntyneen toimintakykyyn. Ikääntynyt tulee nähdä kokonaisuutena, heillä on oma eletty elämä takana. Ikääntynyt ihminen on elänyt kaikki aikaisemmat ikäkaudet, hänellä on ollut kaikissa niissä jokin keskeinen tehtävä ja rooli. Ikääntynyt ohjaa omilla valinnoillaan toimijuuden rikastumista, sitä voidaan ainoastaan tukea saamalla lupa. Tästäkin huolimatta ikääntynyt voi olla toimija jonka osallisuus omassa elämässä voi näkyä valintana olla jopa tekemättä mitään. Jokainen ihminen kokee oman elämäntilanteensa yksilöllisesti ja määrittelee sitä kautta, mihin hän voi vaikuttaa. Tästä roolimutoksesta ja muista ikääntymisen mukana tulevista muutoksista huolimatta ikäihmisellä on edelleen oma paikkansa muuttuvassa yhteiskunnassa. (Pohjolainen & Salonen 2012.)

Kurikkala, Kyngäs, Kääriäinen & Elo (2015) tuovat esiin omassa tutkimuksessaan interventioiden toteuttamisen edistävän ikääntyneen hoitoon sitoutumista. Yhtenä muotona oli käytetty teknologia-painotteista ohjausinterventiota johon kuului tietokone- ja internet. Ikääntyneen hoitoon sitoutuminen tietotekniikkaan tuo uuden ulottuvuuden positiivisella tavalla lisäämällä tietoa ja taitoja. Tietotekniikan hyödyntäminen lähtee ikääntyneen pelkojen ja epäluulojen poistamisella. Hoitoon sitoutuminen edistyy, jos ikääntynyt kokee motivoivan ohjauksen tar-

peelliseksi omille lähtökohdilleen ja kokee ohjauksen hyödyttävän häntä. Tietotekniikka muuttaa ikääntyneen sosiaalisen kommunikoinnin mahdollisuutta ja luo myös sitä. Ikääntyneen ohjauksen tukena tullaan tulevaisuudessa hyödyntämään teknologiaa voimaannuttavana tekijänä toimijuuden rikastamisessa.

Saadessaan puolueetonta, omien tavoitteiden mukaista, voimavaroja tukevaa tietoa ja rohkeaa kannustusta. Ikääntynyt muodostaa oman voimaannuttamisprosessin aikana elämälleen ja valinnoillaan aktiivista, yksilöllistä vanhuutta ottamalla vastuun osallistumisestaan ja osallistamalla läheisiään yhteiskunnan muutokseen ja näin hän myös vaikuttaa ympäristöön. Ikääntyneen toimijuuden rikastumisen myötä lopputuloksena on ikääntyneen vapautuminen juurtuneista tavoista hallita elämäänsä, jolloin ikääntyneestä tulee vapautuneempi ja hän mahdollistaa uskalluksen toteuttaa innovatiivisesti uutta elämässään. Ikääntyneen voimaannuttamisessa eletty elämä määrittelee valintoja, jossa vapaudutaan yhteiskunnan sanelemista säännöistä. (Toiviainen 2011; Tuorila 2011; Tuorila 2009.)

Ikääntyneiden näkeminen aktiivisina toimijoina, joiden päätöksentekotaitoja voimaannutetaan, muuttuu näkökulma passiivisesta autettavasta arvokkaaseen, tasa-arvoiseen yksilöön. Internet on nähty merkittävänä ihmisten voimaannuttavana tekijänä tiedon saamisen, sosiaalisen tuen mahdollistajana ja näin toiminut yksilön henkilökohtaisena voimaannuttajana. (Tuorila 2013.)

6.3 Arvokas minuus- ikääntynyt yhteiskunnassa

Opinnäytetyön kolmas tutkimuskysymys oli: millä keinoilla tuetaan ikääntyneen ihmisen voimaannuttamista mobiiliteknologiaan?

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen tuloksista ilmeni, että teknologiaa tulee markkinoida ikääntyneille hyödyllisyyden kautta. Ikääntyneellä täytyy olla jokin motivaation aihe teknologian käytölleen ja käytön pitää tuottaa suoraa hyötyä käyttäjälleen. Pienikin parannus ikääntyneen elämänlaadun kokemisessa mahdollistaa itsenäistä elämää ja tukee kotona asumista. Sosiaali- ja terveyspalveluiden tulee tuottaa ennaltaehkäisevää voimaannuttavaa tukea teknologian käyttöön ikääntyneille erimuodoissa. Teknologia tukee ikääntyneen toimijuuden rikastumista ja elämänhallintaa, edellytyksenä on yksinkertaisuus ja käyttäjälähtöisyys, ikääntyneen tarpeista lähtevää, taidot ja kyvyt huomioivaa. Teknillisiä laitteita ei aina haluta itse omistaa tai niitä ei voida korkean hinnan vuoksi hankkia. Tällöin yhteiskunnan on mahdollistettava tietoon pääsy, tarjoamalla yhteiskäyttöön tietokoneita. Ikääntyneet tarvitsevat voimaannuttamisen tukea teknologiaan opetuksessa, osaamisessa sekä tietoa teknologian hyödyistä ja haitoista. Ikääntyneiden tietoteknisen opetuksen järjestäminen on tärkeässä roolissa sukupolvien välisen digitaalisen kuilun kaventumisessa. Ikääntyneen voimaannuttaminen tek-

nologiaan on yhteiskunnallisesti kannattavaa. (Wessman, Erhola, Meriläinen-Porras, Pieper & Luoma 2013; Holopainen 2015.)

Mobiiliteknologia on ikääntyneille sopiva valinta sen helpon liikuteltavuuden ja keveyden vuoksi. Mobiiliteknologia mahdollistaa myös liikuntarajoitteisten ikääntyneiden teknologian käytön. Oleellista ikääntyneille sopivassa mobiiliteknologiassa olisi mahdollistaa mobiilipalvelujen käyttäminen itsenäisesti, mikä edellyttää palvelujen luotettavuuden ja vaivattomuuden täyttymistä. Positiivinen käyttökokemus motivoi ikääntyneitä käyttämään mobiiliteknologisia laitteita. Niissä voidaan hyödyntää voimannuttamisen keinoina erilaisia sitouttavia motivointitapoja, kuten pelillistämistä. Mobiiliteknologiaan on saatavilla runsaasti ikääntyneiden arkea helpottavia sovelluksia ja ne ovat helposti muokattavissa ikääntyneiden tarpeisiin. Mobiiliteknologia yhdistettynä hyvään palveluun muodostaa toimivan kokonaisuuden. (Holopainen 2015; Wessman ym. 2013.)

Kurikkala ym.(2015) osoittivat tutkimuksessaan teknologian hyödyntämisen ikääntyneen hoitoon sitoutumisessa tulevan korostumaan tulevaisuudessa. Teknologian opettamisessa olisi ymmärrettävä ja huomioitava ikääntyneiden ihmisten erilaisuus toimintakyvyissä oppimisen suhteen. Opetuksessa on huomioitava ikääntyneen elämäntilanne, tarpeet ja toiveet sillä nämä asettavat omat ehtonsa ikääntyneen voimaannuttamiseen teknologian suhteen. Samasta ikäryhmästä tulevat vertaisohjaajat ovat parhaita voimaannuttamisen esimerkkejä. Heillä on kokemus asiantuntijuus ja tätä kautta ymmärrys iän tuomiin erityispiirteisiin vaikka ne ovatkin yksilöllisiä. Vertaisopetus on sosiaalinen tapahtuma, jossa kohdataan samassa tilanteessa olevia ikääntyneitä. Ikääntyneestä voimaannutetaan teknologian avustuksella oman terveytensä edistäjä. Ikääntyneen vastuu kasvaa itsehoidossa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä ja ylläpitämisessä. Ikääntyneiden itsehoitomahdollisuuksia lisätään voimaannuttamisen keinoin ja annetaan tukea uudelle elämäntavalle. Tällä tavoin voidaan ehkäistä ikääntyneen syrjäytymistä yhteiskunnasta. Ikääntyneen oman roolin vahvistumista tukee myös kehittyvä telelääketiede ja teknologian kehittyminen sekä väestön oman osaamisen kasvaminen. (Wessman ym. 2013; Tuorila 2013.)

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

Tässä opinnäytetyössä haettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla nykytutkimuksista tietoa miten voimaannuttaminen ilmenee? Miten voimaannuttaminen ilmenee ikääntyneillä ja miten voimme tukea ikääntyneen ihmisen voimaannuttamista mobiiliteknologiaan. Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keskeiset tulokset ovat kirjattu tutkimuskysymysten mukaan ja esitetty kappaleessa kuusi (6).

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, ettei voimaannuttamista ole helppo määritellä, tässä opin-
näytetyössä sitä on analysoitu laajemmasta näkökulmasta. Ikääntyneille uusien sopivien voi-
maannuttamisen keinojen löytäminen mobiiliteknologiaan vaatii innovatiivista, rohkeaa ja
rajoja rikkovaa uutta ajattelua. Nyt ja tulevaisuudessa taitomme arkemme hallintaan ovat
enemmän sidoksissa kyvyistämme ja edellytyksistämme omata tietoteknillisyyttä. Tasavertai-
suus yhteiskunnassa edellyttää ikääntyneiltä uusien taitojen oppimista voimaannuttamisen
kautta. Näiden taitojen oppiminen lisää ikääntyneiden itsenäisyyden tunnetta ja vähentää
eriarvoisuuden muodostumista.

Väestö ikääntyy Suomessa lähivuosina nopeammin kuin muissa maissa. Sen vaikutukset näky-
vät yhteiskunnan kaikille sektoreilla. Terveys- ja sosiaalipalvelujen verkkoon siirtyessä on
kiinnitettävä huomiota ikääntyneiden mahdollisuuksiin päästä käsiksi tietoon ja palveluihin.
Tulevaisuudessa jokaisen vaikuttaa omaan terveyteensä ja hyvinvointiin omilla elintavoillaan
ja valinnoillaan. Yhteiskunnan tulee tukea voimaannuttamisen keinoin ikääntyneitä kansa-
laisiaan. Hyvin toimivassa palvelujärjestelmässä ikääntyneen voimaannuttaminen kannustaa,
ohjaa ja neuvoo ikääntyneiden tasavertaistamisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013; Ves-
terinen 2011.)

Ikääntyneet haluavat selviytyä arjessaan itsenäisesti ja yhteiskunta toivoo ikääntyneiden pys-
tyvän käyttämään teknologiaa hyödyksi arjessa selviytymiseen. Tulevaisuudessa ikääntyneet
elävät omanlaistaan arkea ymmärtäen ja halliten käyttämäänsä teknologiaa. (Alastalo 2014;
Saariluoma, Kujala, Kuuva, Kymäläinen, Leikas, Liikkanen & Oulasvirta 2010, 39-49.) Teknolo-
gian käyttäminen ja käyttämättömyys ovat valintoja. Teknologiasta kieltäytyminen voi yhtä
hyvin vahvistaa ikääntyneen osallisuuden tunnetta ja lisätä näin elämänlaatua siinä missä uu-
sien innovaatioiden käyttömahdollisuuskin. Ikääntyneelle tieto kieltäytymisen mahdollisuu-
desta voi kääntyä voimaannuttamiseksi teknologiaan. (Ikonen & Leikas 2014, 161-175 Jäppi-
nen 2011; Saariluoma ym. 39-49.)

Tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen tuloksista nousi vahvasti esille nykyaikainen ajan-
tasainen voimaannuttamisen käsite. Voimaannuttamisessa tavoitteena on aina laadullinen
muutos yksilön elämässä. Teknologia voi parantaa ja lisätä vaikuttamisen mahdollisuuksia
osallisuuden, luovuuden ja yhteisöllisyyden kautta. Mobiiliteknologian katsotaan avartavan
ikääntyneiden maailmaa ja tuovan uutta sisältöä elämään. Tulevaisuudessa on tärkeää tarkas-
tella ja käsittää mitkä mahdollisuudet mobiiliteknologia voi antaa elämänlaatua rikastavana
mahdollisuutena. Samanlaisiin tuloksiin päätyi Blazun, Saranto & Vosner (2013) ja Blazun
(2013) jotka osoittivat tutkimuksissaan henkilökohtaisen dialogisuuden merkityksen tieto- ja
viestintä tekniikan hyödyntämisessä sekä motivaation että opetuksen näkökulmasta. Lisäksi
heidän tuloksensa osoittivat tieto- ja viestintätekniikan voimaannuttavaa yhteyttä ikääntynei-
den voimaannuttamisessa. Tätä kautta voidaan vahvistaa mobiiliteknologialla olevan laajalti

positiivisia edellytyksiä ikääntyneen tasavertaistamiseen yhteiskunnassa. Mobiiliteknologiaa voidaan hyödyntää myös voimaannuttamiseen ikääntyneillä ja näin saadaan laajemmin optimistista käyttöä mobiiliteknologiaan.

Kansalaisten yhdenvertainen kohtelu ja yhtäläiset mahdollisuudet on turvattava myös teknologisoituvassa maailmassa.” Hoitotyön perusta on ihmisen käsissä nyt ja tulevaisuudessakin, teknologia auttaa osaltaan ratkaisemaan ikääntyneiden määrän kasvusta aiheutuvia haasteita” (Savolainen & Rieki 2003).

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä painotettiin objektiivisuutta, opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ajantasaista ja luotettavaa tietoa narratiivisen kirjallisuuskatsauksen synteesin avulla. Opinnäytetyö on toteutettu hyvän tieteellisen käytänteen mukaisesti. Opinnäytetyö on yhdenlainen versio tutkittavasta aiheesta, se ei tarjoa täysin absoluuttista tietoa. Opinnäytetyön tuloksista voidaan tehdä johtopäätöksiä, mutta tulokset ovat aina sidoksissa tutkijaan, aikaan ja paikkaan. (Kananen 2014, 145.)

Lähdemateriaalin luotettavuuden arviointi on yksi keskeinen tekijä tutkimuksen tekemisessä (Johansson ym. 2007, 49-51). Opinnäytetyön aineiston luotettavuus on yhtä aineiston keruun kanssa. Tässä opinnäytetyössä on käytetty apuna Porvoon Laurean informaattikkoa tiedon keruussa parantaen opinnäytetyön luotettavuutta. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen otetut tutkimukset ja julkaisut ovat Porvoon Laurea- ammattikorkeakoulun antamien ohjeiden mukaisesti haettuja. Tutkijan tulee pyrkiä käyttämään mahdollisimman relevantteja ja tuoreita lähteitä. Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto kerättiin vuosilta 2010-2016 millä haluttiin lisätä luotettavuutta keskittyen nimenomaan uusimpiin tutkimuksiin. Tämä hakukriteeri pudotti pois monia relevantteja aineistoja. Aineiston haussa huomattiin näiltä vuosilta olevan niukasti aineistoa hoitotieteellisestä näkökulmasta mikä vastaisi opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Aineistoa löytyi paljon mm. tietotekniikan ja liiketalouden puolelta. Hoitotieteellinen aineisto oli tutkittu ja kirjoitettu pääsääntöisesti ennen hakukriteerien alkamisvuotta koskien opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä. Opinnäytetyön hakukriteereitä ei kuitenkaan lähdetty muuttamaan koska laadukasta aineistoa löytyi tutkijan mielestä riittävästi ja opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus pystyttiin tuottamaan hyvän tieteellisen tutkimus käytänteen mukaisesti. Opinnäytetyöhön valikoitui kolme vuoden 2009 tutkimusta koska ne olivat tutkijan mielestä yhtenäisiä relevantteja tutkimuksia ja vastasivat hyvin opinnäytetyön kysymyksiin. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on joustava tutkijan eduksi, tutkija käyttää omaa tulkintaansa ja päättää, millä perusteilla tutkimus tehdään (Salminen 2011).

Sisällönanalyysissä tutkija käyttää omaa tulkintaa ja päättää, millä perusteella ilmaukset kuuluvat tiettyihin kategorioihin. Sisällönanalyysi ei etene lineaarisesti ja sen käyttö on moni-

mutkaisempaa. Sisällönanalyysin menetelmää ei voi kuvata yksinkertaisesti, tutkija kohtaa omat kykynsä tutkijana. Sisällönanalyysin haasteena on tutkijan oman ajattelun reflektointi tuottaessaan uutta. Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysiin vaikutti kirjallisuuskatsauksen aineisto mikä oli tutkimustietoa, tätä voitaisiin pitää luotettavuutta heikentävänä tekijänä. Kuitenkin opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen aineiston tulokset tukevat aiempia tutkimustuloksia, joten voidaan katsoa, ettei tämä seikka ole opinnäytetyön tulosten laatua heikentävä. Luotettavuuden varmistamiseksi on tärkeää, että tutkija on tietoinen aineistostaan ja esittänyt raportoinnissa aidosti tekemänsä ratkaisut ja päätelmät. Näin lukija kykenee seuraamaan ja arvioimaan miten tutkija on päätenyt ilmentämään aineistoaan. (Janhonen & Nikkonen 2003, 97; Tuomi & Sarajärvi 2009, 123-124.) Opinnäytetyön sisällön luotettavuutta vahvistaa, opinnäytetyön tuloksien ja tarkastelussa olleiden tutkimusten yhtenäisyys. Myös opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä oleva tieto on yhdenmukaista opinnäytetyön analyysin tulosten kanssa. Opinnäytetyön tulokset antoivat vastauksen tutkimuskysymyksiin (validiteetti) ja tukivat jo olemassa olevaa tietoa. (Kananen 2014, 155-161.)

Opinnäytetyön luotettavuutta saattaa heikentää, opinnäytetyön tutkijan aineiston yksinvalinta ja tutkimusmetodina käyttämä kirjallisuuskatsaus. Ne ovat sekundääritutkimuksia olemassa oleviin tarkasti rajattuihin ja valikoituihin tutkimuksiin. Tähän seikkaan on kuitenkin pyritty vastaamaan niin että opinnäytetyön aineiston keruu on kuvattu niin, että se voidaan vahvistaa ja jäljittää. Tiedonhaun rajausta vuosiin 2010-2016 voidaan pitää heikentävänä tekijänä, koska voimaannuttamista on tutkittu ilmiönä vuosikymmeniä. Vahvistettavuus on laadullisessa tutkimuksessa ongelmallinen, koska laadullisessa tutkimuksessa tutkijat eivät päädy useinkaan samanlaiseen tulokseen. Laadullisessa tutkimuksessa hyväksyttävää on tutkijan oma tulkinta tutkimuksestaan koska näkemyksiä on monia ja erilaiset tulkinnat lisäävät tutkittavan ilmiön avoimuutta. (Salminen 2011; Johansson ym. 2007, 45.)

Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää rehellisyyttä ja vilpittömyyttä. Tässä opinnäytetyössä on muiden tutkijoiden työt huomioitu avoimuudella, vastuullisuudella ja kunnioituksella esittämällä heidän julkaisunsa asianmukaisesti ja arvokkaasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

7.3 Opinnäytetyön jatkotutkimuskysymykset

Voimaannuttaminen ilmiönä on uutta nykytrendiä ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa. Voimaannuttamisella halutaan enemmän ”tee se itse meininkiä”. Nyt ja tulevaisuudessa yksilön tulee ottaa vastuu omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan itse. Tähän yksilön haasteeseen tarvitaan terveydenhuollon ammattilaisia turvaksi ja vahvistukseksi. Ennen kuin voi tukea toista voimaannuttamisella täytyy itse voimaantua ja ymmärtää mitä tapahtuu (Siitonen 1999).

Tämän opinnäytetyön perusteella jatkotutkimusehdotukseksi nousi, miten voidaan kartoittaa terveydenhuollon ammattilaisten voimaannuttaminen käsitteen ymmärtäminen sekä taidollinen osaaminen ja niiden hyödyntäminen omassa työssään voimaannuttaessa potilaita.

Mobiiliteknologian hyödyntämiseen ja käyttöön vaikuttavat ikääntyneen oma kiinnostus sekä omaisten ja lähipiirin tuki. Ikääntyneiden mobiiliteknologian käyttämättömyyttä lisää tietämättömyys ja vierastaminen, vaikka uuden opin sisäistäminen sujuu ikääntyneenäkin. Hyvällä ikääntymisellä on merkitystä paitsi yksilölle itselle, myös yhteiskunnalle. Eläminen ilman teknologisia laitteita koetaan nyt ja tulevaisuudessa vielä mahdolliseksi, mutta haasteelliseksi.

Toiseksi jatkotutkimusehdotukseksi nousi opinnäytetyön pohjalta, miten käy niiden ikääntyneiden jotka eivät mobiiliteknologiaa halua käyttää hyödykseen?

Lähteet

Painetut lähteet

Anttila, K., Hirvelä, M., Jaatinen, T., Polviander, M. & Puska, E-L. 2006. Sairaanhoito ja huolenpito. 3.-5. painos. Helsinki: Werner Söderström.

Hakala, J. 2008. Uusi graduopas. Helsinki: Guademus.

Heikkinen, E. 2008. Gerontologia. 2 uudistettu painos. Keuruu: Otava.

Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2008. Gerontologia. 2 uudistettu painos. Keuruu: Otava.

Ikonen, V & Leikas, J. 2014. Ikätekniikan eettiset kysymykset - vastuullinen ja kestävä suunnitteluparadigma. Teoksessa Leikas, J. (toim.) Ikätekniikka. Raisio: Newprint, 161-175.

Jabe, M. 2015. Ikä voimavarana. Karkkila: Ketterät kirjat.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2 uudistettu painos. Juva: Wsoy.

Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun Yliopisto - Hoitotieteen laitoksen julkaisu

Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyössä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3 uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Karppi, M., Tuominen, H., Eskelinen, A., Santamäki Fischer, R. & Rasu, A. 2013. Active ageing online. Interactive Distance Services for the elderly on Baltic islands. Virta project 2010-2013. Tampere: Suomen yliopistopaino.

Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Tallinna: Suomen Senioriliike.

Leikas, J. 2014. Ikätekniikka. Vanhustyön keskusliitto. Raisio: Newprint.

Leinonen, R. 2008. Gerontologia. 2 uudistettu painos. Keuruu: Otava.

Lyytinen, K. 2015. Mobiilitekniikka palvelun kehittäminen. Kehittämistyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Porvoo.

Raappana, A. & Melkas, H. 2009. Tekniikan hallittu käyttö vanhustalveissa - opas teknologiapäätösten ja tekniikan käytön tueksi. Lahti: Lappeenranta teknillinen yliopisto.

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2013. Hoitotyön taidot ja toiminnot. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Saariluoma, P., Kujala, T., Kuuva, S., Kymäläinen, T., Leikas, J., Liikkanen, L. & Oulasvirta, A. 2010. Ihminen ja tekniikka. Hyvän vuorovaikutuksen suunnittelu. Tampere: Teknologiateollisuus.

Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. Kuluerästä voimavaraksi sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: Ps-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5 uudistettu painos. Jyväskylä: Tammi.

Voutilainen, A. 2010. Voimavaralähtöinen potilaanohjaus: kuvauksia terveysneuvonnan toteutumisesta perusterveydenhuollossa. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Sähköiset lähteet

Alastalo, K.2014. Viisi toivomusta teknologian tekijöille. Ikäihmisten, läheisten ja vanhustyöntekijöiden ajatuksia teknologiasta. Viitattu 18.4.2016

http://www.ikateknologia.fi/images/5_toivomusta_teknologian_tekijoille.pdf

Blazun, H.2013.Elderly people`s quality of life with information and communication technology (ICT): Toward a model of adaptation to ICT in old age.Viitattu 25.3.2016

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1164-3/urn_isbn_978-952-61-1164-3.pdf.

Blazun, H., Saranto, K. & Vosner, J.2013. Educating teachers and multipliers for future work with the elderly and the role of motivational workshops for the elderly`s future participation in ICT training courses. Viitattu 25.3.2016.

http://www.sciencypress.com/Upload/IJHRI/Vol%201_1_3.pdf

Finlex.2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Vanhuspalvelulaki. Viitattu 1.2.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Finto.2016. Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu. Viitattu 21.2.2016.

<https://finto.fi/ysa/fi/page/Y175714>

Hokkanen, L.2014. Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimituudet. Viitattu 21.2.2016.

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4

Hämäläinen, T.2009. Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi.

<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksi%C3%A48.pdf>

Hämäläinen, P., Lanne, M., Jännes, J., Hanski, J., Rytönen, A. & Reisbacka, A.2014. Ikäihmisten tarvelähtöisten palveluiden kehittäminen yritysten ja julkisten toimijoiden yhteistyönä. <http://www.vtt.fi/inf/pdf/technology/2014/T155.pdf>

Härkönen, P. 2012. Elämäntyytyväisyys ja terveys. Voimavarasuuntautunut ikääntyvien henkilöiden seurantatutkimus.

<http://herkules oulu.fi/isbn9789526200163/isbn9789526200163.pdf>

Intosalmi, H., Nykänen, J. & Stenberg, L.2013. Teknologian käyttö ja asenteet 75-89-vuotiailla - Raportti kyselytutkimuksesta. Käkäte- projekti. Vanhustyön keskusliitto.

http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/kakate_teknologian_kaytto_asenteet_75_89_netti.pdf

Jauhiainen, A. & Kärnä, S. 2008. Ikääntyvien näkemyksiä tieto- ja viestintätekniikan käytöstä hyvinvointipalveluissa. Viitattu 26.3.2016.

<http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/tyopaperit/T19-2008-VERKKO.pdf>

Jutila, T. 2013. Vanhuslähtöisyydestä asiakaslähtöisyyteen - sisällönanalyysi gerontologisen hoitotyön oppikirjoista.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84894/gradu06963.pdf?sequence=1>

- Jäppinen, T. 2011. Kunta ja käyttäjälähtöinen innovaatiotoiminta. Viitattu 20.4.2016.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66835/978-951-44-8659-3.pdf?sequence=1>
- Kailio, A-L. 2014. Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointipalvelujen suunnittelussa. Viitattu 26.3.2016.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn-fi_uef-20140535/urn_nbn-fi_uef-20140535.pdf
- Kaseva, K. 2011. Asiakkaan asema, itsemäärääminen ja vaikutusmahdollisuudet sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisessä.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111784/URN%3ANBN%3Afi-fe201504223159.pdf?sequence=1>
- Ketola, K. 2010. Ihmiseltä ihmiselle ikääntyvien voimaannuttava ohjaus.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7892/Ihmiselta%20ihmiselle.pdf?sequence=1>
- Kytösalmi, M. 2006. Empowerment - prosessi yksilössä ja organisaatiossa johtamisen tukena.
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/30900/TMP.objres.406.pdf?sequence=1>
- Leikas, J. 2008. Teknologia ja etiikka. Näkökulmia ihmisen ja teknologian vuorovaikutustutkimukseen ja - suunnitteluun. Viitattu 6.2.2016.
<http://www.vtt.fi/inf/pdf/workingpapers/2008/W110.pdf>
- Leikas, J. & Lehtonen, L. 2007. Ikääntyvien Idealiike. Käyttäjälähtöisellä innovoinnilla elämänmakuisia mobiilipalveluja. VTT tiedotteita.
<http://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2007/T2389.pdf>
- Norslund, M., Stenberg, L., Forsberg, K., Nykänen, J., Ranta, P. & Virkkunen, A. 2014. Ikätekniikan moni muotoinen maailma - KÄKÄTE -projektin loppuraportti.
http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Kakate_Loppuraportti_nettiin.pdf
- Norslund, M., Stenberg, L. & Lempola, H. 2014. Tietotekniikan käyttö ja käyttämättömyyden syyt 75-89-vuotiailla - kooste kyselytutkimuksesta. Käkäte- projekti.
http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Gallup-kooste_172x248_netti.pdf
- Numminen, H. & Vesala, H. 2013. Ikääntyminen Suomessa. Viitattu 10.2.2016.
<http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>
- Mattila, H. 2008. Voimaantumisen ydin, Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään.
<http://wanda.uef.fi/uku-vaitokset/vaitokset/2008/isbn978-951-27-0810-9.pdf>
- Mobiiliopas 2. 2016. Viitattu 6.3.2016.
<https://sites.google.com/site/mobiililaluonnollisesti/mobiililaitteet>
- Mokka, R. & Neuvonen, A. 2006. Yksilön ääni hyvinvointivaltio yhteisöjen ajalla.
<http://www.sitra.fi/julkaisut/raportti69.pdf>
- Myren, K. & Sandqvist, S. 2015. VM-etäpalveluhanke verkkokeskustelu kvalitatiivinen tutkimusraportti.
<http://vm.fi/documents/10623/360844/Tutkimusraportti+et%C3%A4palvelu+laadullinen+tutkimus/4216f585-6de7-4070-b9d8-b2cb05798128>
- Renko, J. 2014. Mobiilit hyvinvointipalvelut ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa: käyttäjien vaatimukset ja motivointi.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44976/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201412193557.pdf?sequence=1>

Röyskö, H. 2016. Kohden vuotta 2020- näkökulmia digitaalisaation vaikutuksista ikääntyvien arkeen. Viitattu 19.2.2016.

https://www.sitra.fi/julkaisut/Muut/Kohden_vuotta_2020.pdf

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Viitattu 10.2.2016.

http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Savola, O. & Riekk, J. 2003. Tekniikka vanhusten itsenäisen suoriutumisen tukena. Viitattu 19.4.2016.

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku;jsessionid=1EDC44DFE94470AEE30335D4414F0F86?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinumero&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo93590

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Viitattu 11.2.2016.

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma 2013-2016. Suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi. ”Ihminen on oman elämänsä paras asiantuntija”. Viitattu 3.2.2016.

https://www.sipoo.fi/easydata/customers/sipoo/files/2011_soster/ikaantyneet_%281%29/sipoon_vanhuspoliittinen_ohjelma_2013_2016.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Viitattu 26.3.2016.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116799/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä (2014).

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116180/URN_ISBN_978-952-00-3467-2.pdf?sequence=1

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 1.2.2016.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/91254/gradu00271.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden strategia. Viitattu 26.3.2016.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112320/URN%3aNB%3afi-fe201504223250.pdf?sequence=1>

Stenberg, L., Nordlund, M., Alastalo, K., Forsberg, K., Intosalmi, H., Nykänen, J., Pesola, K., Ranta, P. & Virkkunen, A. 2014. Näkemyksiä ikätekniologiasta - KÄKÄTE-kyselyt yksissä kansissa. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 6.2.2016.

http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Kakate_Kyselyt_nettiin.pdf

Tanskanen, M. 2011. Ikääntyminen ja tietotekniikan oppiminen: ” kaikki uutta”

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37168/URN%3ANBN%3afi-201201051012.pdf?sequence=1>

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin tulevaisuuksia 2012. Viitattu 1.2.2016.

<https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/110501/terveydenjahyvinvoinnintulevaisuuksia.pdf?sequence=1>

Tuominen, M. 2014. Paina vihreää nappia! Internetin asiointi- ja tiedonhakupalveluiden käytön esteitä valittujen erityisryhmien näkökulmasta.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80861/Opinnaytetty_Marko_Tuominen.pdf?sequence=1

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 26.4.2016.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry (Valli). 2012. Miten turvataan hyvä vanhuus Suomessa?
<http://www.valtaavanhuus.fi/files/e9406dfaba9eaf24168bc4fab8e7b4836a549e9b50e40319923a2b41b76e617b.pdf>

Vernerinet. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. 2014. Viitattu 3.2.2016.
<http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Vesterinen, M. 2011. Sote-ennakointi - sosiaali- ja terveysalan sekä varhaiskasvatuksen tulevaisuuden ennakointi. Viitattu 20.4.2016.
http://www.oph.fi/download/133556_SOTE-ENNAKOINTI_loppuraportti.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Tieto päätöksenteon tukena, tukiaineistoa kuntajohdajille. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80370/5278d0b0-a59c-4a4e-a852-a82ac5f93899.pdf?sequence=1>

Viirkorpi, P. 2015. Ikäteknologian hyvät käytännöt. Käkäte raportteja. KÄKÄTE-projekti (Käyttäjälle kätevä teknologia -projekti. Vanhustyön keskusliitto.
http://www.ikateknologia.fi/images/HK-raportti_nettiin.pdf

Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen.
<http://www.gcfinland.fi/file/original/matkaopas%5B1%5D.pdf?fileId=5688>

Vuohelainen, H. 2011. Seniorit tieto- ja viestintätekniikan käyttäjiksi Vertaisohjauksen hyvät käytännöt. Tieke tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus Ry:n julkaisusarja. Viitattu 6.2.2016
https://www.google.fi/?gws_rd=cr&ei=t9rAVo7PEPjwOyoaz4DA#q=Vuohelainen%2C+H.+2011.+Seniorit+tieto+ja+viestint%C3%A4tekniikan+k%C3%A4ytt%C3%A4jiksi+Vertaisohjauksen+hyv%C3%A4t+k%C3%A4yt%C3%A4nn%C3%B6t.+Tieke+tietoyhteiskunnan+kehitt%C3%A4miskeskus

Äyväri, H. 2009. Teknologia kotona-asumisen tukena. Teknologia apuvälineissä, asuinympäristössä ja palveluissa.
http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/2009_kotona%20asumisen%20tukeminen.pdf

Liitteet

Liite 1: Opinnäytetön aineiston tutkimustaulukko.....	34
Liite 2: Opinnäytetyön aineiston analyysin esimerkki.....	37

Liite 1 Opinnäytetyön aineiston tutkimustaulukko

Tutkimuk- sen tekijät ja vuosi	Tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja keruutapa	Tulokset
Tourila, H. 2013.	Potilaan voimaantuminen ei horjuta vaan tukee asian- tuntijaa.	Selvittää potilaan voimaantumisen suhdetta terveyspalveluihin.	Katsausartikkeli Duo- decim. Hoitotieteelli- nen artikkeli.	Potilaan voimaantumi- nen ei horjuta asian- tuntijaa vaan auttaa. Potilas sitoutuu hoi- toonsa paremmin ja tätä kautta voidaan säästää eri resursseja.
Toiviainen, H. 2011.	Konsumerismi, poti- laan voimaantumi- nen ja lääkärin työn muuttuminen.	Potilaiden osallistuminen omaan terveydenhuol- toonsa.	Katsausartikkeli Duo- decim. Hoitotieteelli- nen artikkeli.	Potilaiden valmiudet ja vaatimukset omaan hoitoonsa ja sen vaiku- tukset lääkärin työhön, lisäävät yksilön demo- kratiaa voimaannutta- misen kautta.
Tourila , H. 2009.	Terveyspalvelut ja potilaan voimaan- tuminen.	Selvittää potilaiden voi- maantumista ja minkälai- nen vaikutus sillä on ter- veyspalveluissa.	Hoitotieteellinen artikkeli. Kuluttaja- tutkimuskeskuksen vuosikirjassa.	Potilaan voimaantumi- nen terveydenhuollossa omaan hoitoonsa on positiivinen asia. Tule- vaisuuden trendi, oike- us mistä potilaat eivät tule luopumaan.
Kähkönen, O., Kankku- nen, P. & Saaranen, T. 2012.	Sepelvaltimotautia sairastavan potilaan ohjaus.	Kuvata sepelvaltimotau- tia sairastavien potilasoh- jausmenetelmiä, ohjauk- sen sisältöä ja kehittä- mistarpeita.	Kirjallisuuskatsaus, tutkimukset haettiin Cinahl-, Cochrane-, Medic- ja PubMed- tietokannoista.	Ohjausmenetelmiä oli yksilö-, ryhmä-, puhe- lin - ja sähköisten vies- timien avulla tapahtu- va ohjaus ja näiden yhdistelmät. Ohjauk- sen sisältö oli yksilölli- nen tiedon ja tuen antaminen potilaiden henkilökohtaisten tar- peiden mukaan. Kehit- tämiskohteina nähtiin ohjauksen sisällön monipuolistaminen potilaan yksilöllisten tarpeiden, tietotason sekä ikärakenteen huomioimisen avulla.
Kivistö, K., Johansson, K., Virta- nen, H., Rankinen, S. & Leino- Kilpi, H. 2009.	Asiakkaan voimava- raistumista tukeva terveysneuvonta työterveyshoitajan työssä.	Kuvata työterveyshoita- jan toteuttavaa voimava- raistavaa neuvontaa asi- akkaalle.	Esseemuotoiset aineistonkeruulomak- keet jotka kerättiin työterveyshoitajilta n=8.	Keskeisinä tuloksina tuotettiin tietoa asiak- kaan, työterveyshoita- jan ja heidän yhteises- tä toiminnasta sekä tukea antavasta ympä- ristöstä. Voimavarais- tumisen tukemisessa keskeisintä on asiak- kaan omat voimavarat ja motivaatio mitä työterveyshoitaja tu- kee omalla toiminnal- laan. Yhteinen terveyt- tä edistävä toiminta lisää jatkuvuutta ja ennakoi asiakkaan voimavaraistumista.

Wessman, J., Erhola, K., Meriläinen-Porras, S., Pieper, R. & Luoma, M-L. 2013.	Ikääntynyt ja teknologia- Kokemuksiani teknologian käytöstä.	Tutkimuksessa oli tarkoitus tarkastella ikääntyneiden kokemuksia teknologian käytöstä jokapäiväisessä elämässään.	Tutkimus kerättiin kyselylomakkeella ja Fokusryhmähaastattelulla, vuosina 2012-2013. Kyselyyn vastasi 22 ikääntynyttä. Fokusryhmähaastattelussa oli teemat ja haastattelurunko.	Teknologialla on mahdollisuus lisätä ikääntyneiden elämän laatua voimaannuttamalla. Edellytyksenä on käyttäjälähtöisyys, yksinkertaisuus. Opetusta, osaamisen tukemista ja yksilöllisten tarpeiden huomioimista lisätään yksilöllisellä motivoinnilla käyttäjällä. Teknologian käyttöönotto vaatii iäkkään kohdalla todellisen käyttötarkoituksen ja suoran hyödyn.
Pohjolainen, P. & Salonen, E. 2012.	Toimintakyky vanhuudessa- mitkä tekijät sitä määrittelevät?	Tarkastella fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Sekä kuvata miten eri interventio-ohjelmilla voidaan edistää niitä.	Katsausartikkeli Gerontologia lehdessä. Hoitotieteellinen artikkeli.	Vanhuuden toimintakyky voidaan lisätä ja kohtalaisen huonokuntoinenkin ikääntynyt pärjää omassa kodissaan, lisäämällä sosiaalisen ympäristön tukea ja kiinnittämällä ikääntyneen motivoiviin tekijöihin huomiota. Fyysisillä harjoitteilla, teknologialla ja apuvälineiden avulla ylläpidetään ja parannetaan toimintakykyä. Psyykinen aktivointi tapahtuu mielekkään tekemisen kautta yksin, tai yhdessä muiden ihmisten kanssa sekä heidän avullaan.
Haapaniemi, H. & Routasalo, P. 2009.	lääkään potilaan ja hänen omaisensa toiminta potilaan kuntoutumisen edistämässä sairaanhoitajien näkökulmasta.	Sairaanhoitajan näkökulmasta kuvataan miten ikääntynyt potilas voi edistää omaa kuntoutumistaan sekä miten hänen omaisensa voi sitä edistää.	Teemahaastattelu n=40 sairaanhoitajaa.	Potilas ja omainen voivat edistää iäkkään potilaan kuntoutumista osallistumalla hoidon suunnitteluun ja toteutukseen sekä tekemällä yhteistyötä sairaanhoitajien ja terveydenhuollon muiden ammattiryhmien kanssa.
Kurikkala, P., Kääriäinen, M., Kyngäs, H. & Elo, S. 2015.	Hoitoon sitoutumisen edistämiseksi toteutetut interventiot ja niiden vaikutukset ikääntyneillä- integroitu katsaus.	Kuvata hoitoon sitoutumisen edistämiseksi tehtyjä interventioita ja niiden vaikutuksia ikääntyneillä pitkäaikais-sairailla.	Integroitu kirjallisuuskatsaus. Aineisto Medline-, Cinahl- ja Medic tietokannoista sekä manuaalinen haku vuosilta 2003-2013. Aineisto n=9	Ikääntyneillä yksilö- ja ryhmäohjausinterventiot sekä teknologia-painotteiset ohjausinterventiot ovat edistyneet hoitoon sitoutumista ja parantaneet hoidon tuloksia. Näitä interventioita voidaan pitää voimaannuttavina tukina.

Vieruaho, K., Palonen, M., Åstedt-Kurki, P. & Leino, K. 2016.	Rintasyöpäpotilaiden internet-pohjainen ohjaus - systemaattinen kirjallisuuskatsaus.	Rintasyöpäpotilaiden internet-pohjainen ohjauksen kuvaaminen.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Aineiston haku Medic-, Melinda-, Cinahl-, Medline-, PsycINFO- tietokannoista vuosilta 2003-2013. Aineisto koostui 38 alkuperäisartikkelista.	Internet-pohjainen ohjaus tarjosi rintasyöpäpotilaille akuuttia ja yksilöllistä tietoa sairaudesta. Internet-pohjainen ohjaus lisäsi rintasyöpäpotilaiden voimaantumista ja hoitoon sitoutumista. Voitiin todeta internet-pohjaisen tuen voimaannuttavan ja olevan tarpeellinen rintasyöpäpotilaille.
Holopainen, A. 2015.	Mobiiliteknologia ja terveyssovellukset, mitä ne ovat?	Mobiiliteknologian ja terveyssovellusten mahdollisuuksien pohtiminen terveydenhuollossa ennaltaehkäisyssä.	Katsausartikkeli Duodecim. Hoitotieteellinen artikkeli.	Mobiiliteknologia ja sen eri sovellukset ovat tätä päivää. Meidän on löydettävä keinot valjastaa nämä voimavarat terveydenhuollon käytettäväksi. Näillä uusilla mobiiliteknologisilla voimavaroilla voimme voimaannuttaa käyttäjiä.

Liite 2 Opinnäytetyön aineiston sisällönanalyysin esimerkki

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä	Pääkategoria
Palvelujen käyttäjät voimaannuttavat itseään, potilaat eivät luovu terveydenhuollossa saavuttamistaan vaikutusmahdollisuuksista	Käyttäjät voimaannuttavat itseään, potilaat eivät luovu vaikutusmahdollisuuksistaan	Prosessi, oppiminen, sisäistäminen	Sisäinen muutos, tietoisuuden kasvu	Mitä on voimaannuttaminen?	Yksilön sisäisen kasvuprosessin tukeminen
Terveysneuvonnan tarkoituksena on helpottaa asiakkaan voimavarojen tuntemista ja käyttöönottoa, jolloin tuetaan asiakkaan päätöksentekoa omista asioistaan	Terveysneuvonnan tarkoituksena asiakkaan voimavarojen tunteminen, käyttöönotto, asiakkaan tukeminen päätöksen teossaan	Tarkoitus, motivaatio, mahdollistaminen, voimavarat	Oma vastuu, Oman elämänsä asiantuntija		
Ajanmukaiset tiedot ilmenivät tietojen sisäistämisenä ja oppimisena	Ajanmukaiset tiedot ilmenevät sisäistämisenä, oppimisena	Muokkaaminen, mukautuminen, tietoisuus	Sisäinen kasvu		
Asiakkaan toiminta sisälsi asiakkaan tavoitteet, motivaation, ajanmukaiset tiedot ja aiemman kokemuksellisen taidon	Asiakkaan tavoitteet, motivaatio, tiedot, taidot	Yksilöllisyys, päätösvalta, vastuu, omat valinnat, demokratia	Kokonainen yksilö, Yksilöllinen yksilö		

Tulisi huomioida iäkkäiden erityistarpeet ja toimintakyvyn rajoitteet	lääkäiden erityistarpeet , toimintakyvyn rajoitteet	Tieto (rajattu, suullinen, kirjallinen)	Tuki, kyky selviytyä, vuorovaikutteisuus	Mitä on ikääntyneen voimaannuttaminen?	Ikääntyneen toimijuuden rikastuttaminen
Potilaiden voimaannuttamisesta puhuttaessa ei voida unohtaa omaisia ja muita potilaalle tärkeitä henkilöitä. Potilas ei välttämättä itse kykene toimimaan voimaannuttamisprosessissa.	Potilaiden voimaannuttamisessa omaiset, tärkeät henkilöt. Potilas kykenemätön	Aika (omaiset, läheiset, muut henkilöt)	Vuorovaikutus, sitoutuminen		
Opetuksessa tärkein yksinkertaisuus, ymmärrettävyys, lääkälle tulee järjestää räätälöityjä erityisratkaisuja	Opetuksessa yksinkertaisuus, ymmärrettävyys, yksilöllisyys	Ohjaus (motivoiva, toimintakyky, voimavarat huomioiva)	Kokonaisuus, muutosprosessi, toimijuus, omakohtaisuus, osallistaminen		
Voimaantunut potilas myös sitoutuu hoitoonsa määrätietoisemmin	Voimaantunut potilas sitoutunut hoitoonsa	Tuki	Hyöty, motivaatio	Millä keinoilla tuetaan ikääntyneen ihmisen voimaannuttamista mobiiliteknologiaan?	Arvokas minuus-ikääntynyt yhteiskunnassa
Potilaan roolin/aseman vahvistuminen terveyspalveluissa	Potilaan aseman vahvistuminen terveyspalveluissa	Mahdollistaminen	Yhteiskunnallinen, kannattava		
Kansalaisten osallisuus ja osallistuminen terveyspalveluihin, vastuunotto	Osallisuus, osallistuminen terveyspalveluihin	Tarpeet, kyvyt, yksilöllisyys	Elämänlaadullisuus		